RHONDDA CYNON TAF

BWYDLEN YSGOLION CYNRADD

MAI 2025

BWYDLEN NEWYDD SBON



Rhan o'n rôl fel Dietegwyr Arlwyo Ysgol yw ehangu gorwelion disgyblion trwy gyflwyno opsiynau bwyd newydd ac iachach yn ogystal â'u ffefrynnau arferol. Rydyn ni'n credu ei bod yn hanfodol bod disgyblion yn cael cinio ysgol maethlon, poeth sy'n helpu i fwydo eu cyrff a'u meddyliau.

2025

BWYDLEN YSGOLION CYNRADD

RHONDDA CYNON TAF

WYTHNOS 1

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
Pizza Caws a Thomato, (V) Pizza Cyw Iâr ac India Corn neu Pasta wedi'i Bobi gyda (V) Chaws Brocoli a Blodfresych	Pelenni Cig Eidion neu Lysieuol mewn Saws Tomato gyda Gwenith Cyflawn neu Pryd Tatws a Chawswedi'i Bobi (V)	Selsig Porc neu Ffiled 'Quorn' (V)	Cyri Cyw Iâr - Ddim yn Sbeislyd Iawn Wedi ei weini gyda reis neu (V) Powlen Pasta Tomato	Pysgod mewn darnau hir wedi'u gorchuddio â briwsion Bara, Eog mewn Briwsion Bara neu Byrgyr Llysieuol mewn Bynsen Gwenith Cyflawn (V)
Talpiau Tatws â Garlleg a Pherlysiau Ffyn Moron a darnau cul o Giwcymbr	Ffa Gwyrdd a Llysiau Cymysg	Wedi ei weini gyda grefi Tatws Stwnsh Swêj, Brocoli	India Corn a Phys	Wedi'u gweini gyda Sglodion Ffa Pob a Salad Bresych
Ffrwyth Ffres a Iogwrt wedi'i Rewi	Sbwng Afal a Chwstard	Bisged Goco gyda Darnau o Ffrwythau	Banana Bara Ceirch Melys	Hufen Iâ a Ffrwythau

WYTHNOS 2

DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER
Pizza Llysiau, (V) Pizza Cyw Iâr ac India Corn neu Pasta Macaroni a Chaws (V)	Byrgyr Cig Eidion mewn Bynsen Gwenith Cyflawn neu Ffiledi Dibysgod (V)	Cyw Iâr wedi'i Rostio neu Selsigen Bro Morgannwg (V)	Powlen Pasta Tiwna neu Cyri Llysieuol Wedi'i weini gyda Reis (V)	Ffiled o Bysgodyn mewn Briwsion Bara neu Darnau "Quorn Dippers" (V)
Tatws Perlysiog mewn sgwariau mân Ffyn Moron a darnau cul o Giwcymbr	Talpiau o Datws wedi'u pobi yn y ffwrn Salad Bresych a Phys	Wedi ei weini gyda grefi Tatws Stwnsh Swêj, Brocoli	Pys ac India-corn	Wedi'u gweini gyda Sglodion Ffa Pob ac India Corn
Ffrwyth Ffres a Iogwrt wedi'i Rewi	Cacen Creision Reis gyda darnau o Ffrwythau	Cacen Foron gyda darnau cul o Ffrwythau	Cacen Sbwng Coco ac Oren gyda Chwstard	Waffl Siâp Petryal Wedi'i weini gyda llwyaid o Hufen Iâ Fanila a Ffrwythau drosto



Os oes gennych chi unrhyw alergeddau, anoddefiadau neu ofynion dietegol arbennig, cysylltwch ag arlwyo yma

Grawn cyflawn · Dewis y dietegydd · Cynnyrch Cymreig · Pysgod o ffynonellau cynaliadwy · Yn seiliedig ar ffrwythau · Dewis Llysieuol (V)

Mae'r fwydlen yma'n cydymffurfio â Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru)

www.rctcbc.gov.uk/arlwyoysgolion

Ar y fwydlen

Byddwch chi'n nodi bod y symbolau canlynol yn cael eu harddangos ar ein bwydlen newydd. Isod mae esboniad o ystyr pob un.

Dewis y dietegydd

Dewis y dietegydd yw menter bwyta'n iach Arlwyo RhCT, sydd â'r nod o uwcholeuo prydau ar y fwydlen i helpu disgyblion i wneud dewisiadau mwy maethlon. Helpwch i annog y disgyblion i ddewis yr opsiynau yma.

Grawn cyflawn

Rydyn ni wedi ychwanegu rhagor o opsiynau grawn cyflawn i'n bwydlen i hybu'r cymeriant o ffibr a hyrwyddo dewisiadau iachach. Mae'r rhain yn cynnwys pasta, bara a reis.

Pysgod o ffynonellau cynaliadwy

Pysgod o ffynonellau cynaliadwy, wedi'u hardystio gan y Cyngor Stiwardiaeth Forol (MSc), gan sicrhau eu bod yn dod o bysgodfeydd cynaliadwy, sydd wedi'u rheoli'n dda ac yn diogelu iechyd y cefnforoedd.

Fegan

Mae yna **fwydlen fegan ar wahân ar gael.** Does dim angen i'r disgyblion yma gwblhau ffurflen diet meddygol.

Yn selliedeg ar ffrwythau

Bydd yr holl bwdinau nawr yn cynnwys neu'n cael eu gweini â 40g o ffrwythau. Mae hyn yn cyfrif fel un dogn.

Cynnyrch Cymreig

Rydyn ni'n falch o ddefnyddio mwy o gynnyrch Cymreig lleol yn ein prydau.

Llysieuol

Mae opsiynau llysieuol ar gael bob dydd ar y fwydlen. Rydyn ni wedi gweithio i greu rhai prydau llysieuol newydd a gwell ar gyfer y fwydlen yma.

Newidiadau i'n cynnig

Sesiynau Blasu gyda Disgyblion



Rydyn ni wedi mwynhau cynnal sesiynau blasu gyda disgyblion sydd wedi rhoi eu cymeradwyaeth i'r prydau newydd.

Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion Llywodraeth Cymru

Mae'r newidiadau yma i'r fwydlen wedi'u hysbrydoli gan y Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion arfaethedig diwygiedig, sy'n bwriadu dod i rym yn 2026.

Mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu cyhoeddi'r rheoliadau drafft yn rhan o ymgynghoriad cyhoeddus rhwng Mai a Gorffennaf 2025. Bydd croeso cynnes ichi gyflwyno sylwadau arnyn nhw a byddan nhw'n llywio'r rheoliadau terfynol.

Bydd y ddolen yn cael ei hanfon ar ôl cyhoeddi'r rheoliadau.

Cynaliadwyedd



Rydyn ni'n cymryd camau tuag at blaned iachach trwy gynyddu opsiynau sy'n seiliedig ar blanhigion a lleihau'r defnydd o olew palmwydd yn ein prydau.

Gweini Llysiau

Bydd y cynnig llawn ar gael i sicrhau bod pryd o fwyd cytbwys yn cael ei ddarparu.



Dileu rholiau, lapiau a brechdanau

Er mwyn bod yn gyson ag elfennau arfaethedig o safonau bwyd ysgolion Llywodraeth Cymru, rydyn ni wedi penderfynu dileu'r ddarpariaeth o roliau, brechdanau a lapiau o'r fwydlen.





Bwydlen sy'n Effro i Alergeddau



Rydyn ni wedi bod yn gweithio'n galed i greu ryseitiau sy'n dda ar gyfer alergeddau i'n disgyblion. Os oes gan eich plentyn unrhyw alergeddau, anoddefiadau neu anghenion dietegol arbennig, cofrestrwch nhw ar wefan y Cyngor er mwyn cael bwydlen diet arbennig.

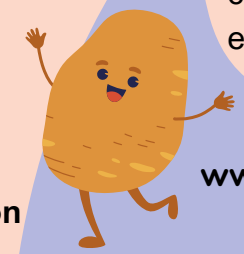
www.rctcbc.gov.uk/arlwyoysgolion

Rholiau, lapiau a brechdanau

- ·Mae rholiau gwyn yn garbohydradau wedi'u prosesu sy'n gallu codi lefelau siwgr yn y gwaed yn gyflym, a all arwain at egni is a theimlo'n llwglyd yn gynt.
- Mae opsiynau cyflym oer fel brechdanau yn aml yn cael eu bwyta yn y cartref.

Prif bryd poeth cytbwys

- ·Mae prydau poeth yn helpu i gadw plant yn llawnach am gyfnod hirach.
- ·Bydd pryd llawn cytbwys, maethlon yn helpu'r disgyblion i ganolbwyntio.
- ·Mae cynhwysion wedi'u coginio yn aml yn gwasanaethu fel unig bryd poeth y dydd i rai disgyblion.
- ·Mae'n cefnogi bwriad gwreiddiol y fenter Prydau Ysgol am ddim i holl blant Ysgolion Cynradd i ddarparu pryd poeth, maethlon.
- ·Annog arferion bwyta iachach a sgiliau cyllyll a ffyrc.
- Cymeriant ffibr uwch i helpu i gynorthwyo treuliad.



Bydd tatws pob yn parhau i fod yn ddewis iach arall i gynnal dewis heb gyfaddawdu'r manteision yma.

RHONDDA CYNON TAF

PRIMARY SCHOOL MENU

MAY 2025

NEW IMPROVED MENU



Part of our role as School Catering Dietitians is to broaden pupils horizons by introducing new healthier food options alongside their usual favourites. We believe it is vital that pupils are provided with nutritious, hot school lunches that help feed their bodies and minds.

PRIMARY SCHOOL MENU

RHONDDA CYNON TAF

2025

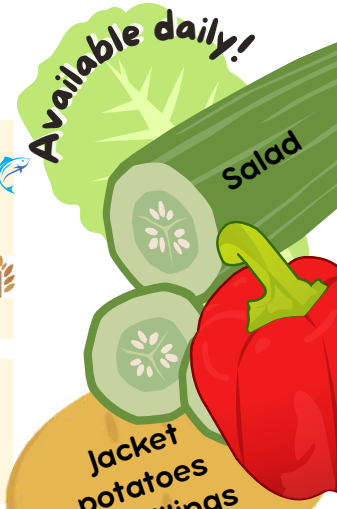
WEEK 1

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Cheese & Tomato Pizza, (V) Chicken & Sweetcorn Pizza, or Broccoli & Cauliflower (V) Cheese Pasta Bake	Beef & Veggie Meatballs in tomato sauce served with pasta or Cheese & Potato Bake (V)	Pork Sausage or Quorn Fillet (V)	Mild Chicken Curry served with rice or Tomato Pasta (V)	Fish Goujons, Bubble Salmon Fillet or Veggie Burger (V) in a whole meal bun
Served with Garlic and Herb Wedges Carrot sticks and sliced Cucumber	Served with Green beans and Mixed Vegetables	Served with Gravy and Mashed Potato Swede and Broccoli	Served with Sweetcorn and Garden Peas	Served with Chips Coleslaw and Baked Beans
Fresh Fruit & Frozen Yoghurt	Apple Sponge & Custard	Cocoa Cookie & Fresh Fruit Slices	Banana Flapjack	Fruit Sundae

WEEK 2

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Rainbow Veggie Pizza, (V) Chicken & Sweetcorn Pizza or Mac n' Cheese (V)	Beefburger in a wholemeal Bun or Fishless Fingers (V)	Roast Chicken or Glamorgan Sausage (V)	Tuna Pasta or Veggie Curry (V) served with rice	Breaded Fish Fillet or Quorn Dippers (V)
Served with Herby Diced Potatoes Carrot sticks and Sliced Cucumber	Served with Plain Wedges Coleslaw and Garden Peas	Served with Gravy and Mashed Potato Swede and Broccoli	Served with Sweetcorn and Garden Peas	Served with Chips Baked Beans and Sweetcorn
Fresh Fruit & Frozen Yoghurt	Rice Crispy Cake & Fresh Fruit Slices	Carrot Cake & Fresh Fruit Slices	Cocoa & Orange Sponge Cake with Custard	Waffle Finger Served with Fruit & Ice Cream

Available daily!





If you have any allergies, intolerances or special dietary requirements please contact catering here

Wholegrain | Dietitian's Choice | Welsh Produce | Sustainably Sourced Fish | Fruit Based | Vegetarian

www.rctcbc.gov.uk/schoolcatering

This menu complies with the WG 'Healthy Eating in Schools Food and Drink Standards'

Featured on the menu

You will note the following symbols are displayed on our new menu. Below is an explanation of what each means.

Dietitian's Choice

The Dietitians Choice is RCT Catering's healthy eating initiative, which aims to highlight dishes on the menu to help pupils make more nutritious choices. Please help to encourage uptake of these choices.

Wholegrain

We have added more wholegrain options to our menu to boost fibre intake and promote healthier choices. This includes pasta, bread and rice.

Sustainably Sourced Fish

Sustainably sourced fish, certified by the Marine Stewardship Council (Msc), ensuring it comes from sustainable, well-managed fisheries that protect ocean health.

Vegan

There is a **separate vegan menu available.** These pupils do not need to complete a medical diet form.

Fruit Based

All desserts will now include or be accompanied with 40g fruit. This counts as one portion.

Welsh Produce

We are proud to be using more locally sourced Welsh produce in our dishes.

Vegetarian

Vegetarian options are available daily on the menu. We have worked to create some new and improved vegetarian dishes for this menu.

Changes to our offering

Pupil Taste Testing



We have enjoyed undertaking taste testing sessions with pupils who have provided the new dishes with a thumbs up.

Welsh Government Healthy Eating in Schools Regulations

These changes to the menu have been inspired by the revised proposed Healthy Eating in Schools Regulations, which intend to come into force in 2026.

Welsh Government plans to publish the draft regulations as part of a public consultation between May and July 2025, which will be open to yourselves to comment upon and will inform the final regulations.

The link will be circulated once published.

Sustainability



We are making steps toward a healthier planet by increasing plant based options and reducing the use of palm oil in our dishes.

Plating Up Veggies

We will plate up the full offering to ensure a nutritionally balanced meal is provided.



Removal of Rolls, Wraps and Sandwiches

Aligning with proposed elements from the Welsh Government school food standards we have made the decision to remove the provision of rolls, sandwiches and wraps from the menu.





Allergy Aware Menu



We have been working hard to create more allergy-friendly recipes for our pupils.

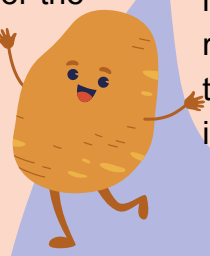
If your child has any allergies, intolerances or special dietary requirements please register them on the Council's website in order to be issued with a special diet menu.

Hot Balanced Main Meal

- Hot meals help keep children fuller for longer.
- A full balanced, nutritious meal will help aid concentration.
- Cooked ingredients often serve as the only hot meal of the day for some pupils.
- Supports the original intention of UPFSM initiative to provide a hot, nutritious meal.
- Encourages healthier eating habits and cutlery skills.
- Higher fibre intake to help aid digestion.

Rolls, Wraps & Sandwiches

- White rolls are processed carbohydrates that can raise blood sugar levels quickly, which can lead to energy crashes and feeling hungrier sooner.
- Cold quick options such as sandwiches are often consumed in the home.



Jacket potatoes will remain as a healthy alternative to maintain choice without compromising these benefits.

www.rctcbc.gov.uk/medicallyprescribeddiet